

Сценарий тренинга по профилактике эмоционального выгорания

Название: «Ресурсы внутри нас: профилактика эмоционального выгорания»

Целевая аудитория: взрослые (классные руководители, учителя-предметники, сотрудники, подверженные стрессу).

Количество участников: 10-15 человек.

Продолжительность: 1,5-2 часа.

Форма проведения: групповое занятие с элементами арт-практики, релаксации и сказкотерапии.

Цель: профилактика эмоционального выгорания, развитие навыков саморегуляции, осознание личных ресурсов и укрепление психологического здоровья.

Задачи:

- информировать о признаках и причинах эмоционального выгорания;
- обучить методам мышечного расслабления;
- развить творческое самовыражение и рефлекссию;
- сформировать навыки восстановления внутренних ресурсов.

Материалы и оборудование:

- листы бумаги А4 (по 2–3 на каждого);
- цветные карандаши, фломастеры, ручки;
- спокойная музыка для релаксации;
- коврики или стулья для удобного положения;
- памятки с техниками саморегуляции (раздаточный материал).

Ход тренинга

1. Вступительная часть (10 мин)

Приветствие и правила группы. Ведущий приветствует участников, кратко представляет тему тренинга. Объясняет, что эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает на фоне длительного стресса. Подчёркивает важность профилактики и заботы о себе.

Упражнение «Ожидания». Каждый участник по кругу называет своё имя и одним словом/фразой говорит, что он ожидает от занятия.

Правила группы:

- конфиденциальность;
- безоценочность;
- уважение к говорящему;

- право на паузу;
 - активное участие.
-

2. Арт-практическое упражнение «Линия жизни» (25 мин)

Цель: осознание жизненного пути, выявление ресурсных периодов и стратегий совладания с трудностями.

Инструкция:

1. Возьмите лист бумаги и расположите его горизонтально.
2. Нарисуйте горизонтальную линию - это ваша жизнь. Отметьте на ней точку рождения (слева) и точку «настоящее» (справа).
3. Вспомните и отметьте на линии важные события вашей жизни: радостные и трудные. Можно использовать разные цвета: тёплые - для ресурсных, радостных событий; холодные - для кризисных, stressful.
4. Подпишите или зарисуйте эти события символически.
5. Посмотрите на свою линию жизни. Найдите периоды, когда вам было особенно тяжело. Что помогало вам тогда справляться? Кто или что поддерживало? Отметьте эти ресурсы на рисунке (например, звёздочками, сердечками).
6. Найдите периоды радости и подъёма. Что их вызывало? Какие ваши качества или внешние обстоятельства способствовали этому?

Обсуждение (в парах или в кругу):

- Что вы заметили, глядя на свою линию жизни?
- Какие ресурсы вы обнаружили?
- Как вы обычно справляетесь с трудностями?
- Что вы можете использовать сейчас для профилактики выгорания?

Ведущий подводит итог: у каждого есть опыт преодоления, и важно опираться на него.

3. Упражнение на мышечное расслабление (20 мин)

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обучение навыкам релаксации.

Метод: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (адаптированная).

Инструкция: Участники садятся удобно или ложатся на коврики. Ведущий медленно, спокойным голосом даёт инструкции. Включается спокойная музыка.

Последовательность:

1. **Руки:** сожмите кулаки сильно, почувствуйте напряжение. Держите 5 секунд. Затем расслабьте, почувствуйте разницу. Повторите.
2. **Плечи:** поднимите плечи к ушам, напрягите. Задержите. Расслабьте.

3. **Лицо:** зажмурьте глаза, нахмурьте лоб, напрягите челюсть. Задержите. Расслабьте.
4. **Шея:** мягко наклоните голову вперёд, напрягите шею. Задержите. Расслабьте.
5. **Грудь и живот:** сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы живота. Выдохните, расслабьте.
6. **Ноги:** напрягите мышцы бёдер и голеней, потяните носки на себя. Задержите. Расслабьте.
7. **Всё тело:** почувствуйте, как расслабление распространяется по всему телу. Побудьте в этом состоянии 1–2 минуты.

Завершение: медленно откройте глаза, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Обсуждение (кратко):

- Что вы почувствовали?
 - Какие группы мышц были наиболее напряжены?
 - Где в теле вы ощущаете расслабление сейчас?
-

4. Сказкотерапия «Сочиняем сказку, загибая листок» (25 мин)

Цель: творческое самовыражение, поиск ресурсов через метафору, сплочение группы.

Материалы: листы А4, ручки.

Инструкция:

1. Каждый участник получает лист бумаги. Ведущий объясняет, что мы будем сочинять коллективную сказку про героя, который учится справляться с усталостью и выгоранием.
2. Лист делится на 6–8 горизонтальных полос (можно просто загибать). На верхней полосе участник пишет первую фразу сказки: «Жил-был...» или «В некотором царстве...». Затем загибает верхнюю часть так, чтобы написанного не было видно, и передаёт лист соседу справа.
3. Следующий участник читает только последнюю видимую фразу (или не читает, если лист загнут полностью) и дописывает продолжение на следующей полосе. Затем загибает и передаёт дальше.
4. Так продолжается, пока лист не вернётся к первому участнику или пока не закончатся полосы.
5. В конце лист разворачивается, и сказка читается вслух (можно несколькими участниками по очереди).

Вариант тем для сказки:

- Герой, который потерял интерес к любимому делу.
- Волшебное существо, которое учит заботиться о себе.

- Путешествие к источнику сил.

Обсуждение:

- Какие чувства вызвала получившаяся сказка?
 - Какие ресурсы и стратегии поведения героя вы заметили?
 - Что общего между сказкой и вашей реальной жизнью?
 - Какой совет из сказки вы могли бы применить к себе?
-

5. Рефлексия (15 мин)

Цель: осмысление полученного опыта, обратная связь.

Вопросы для обсуждения (по кругу или в свободной форме):

- Что нового вы узнали о себе сегодня?
- Какое упражнение оказалось наиболее полезным и почему?
- Что помогло вам расслабиться или отвлечься?
- Какой ресурс вы нашли в ходе тренинга?
- Что вы возьмёте с собой в повседневную жизнь?
- Какие эмоции вы испытываете сейчас?

Ведущий благодарит участников за работу, отмечает важность регулярной заботы о себе.

6. Заключительная часть (5 мин)

Подведение итогов. Ведущий кратко резюмирует основные моменты: выгорание можно предотвратить, если вовремя замечать сигналы и использовать ресурсы. Напоминает, что арт-терапия, релаксация и творчество - доступные инструменты самопомощи.

Раздаточный материал: памятка с техниками саморегуляции (дыхательные упражнения, прогрессивная релаксация, ведение дневника, арт-терапия).

Завершение: упражнение «Аплодисменты» - участники аплодируют друг другу за работу.

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня эмоционального напряжения.
- Осознание личных ресурсов и стратегий совладания со стрессом.
- Обучение навыкам мышечного расслабления.
- Развитие творческого потенциала и рефлексии.
- Профилактика эмоционального выгорания через осознанное отношение к себе.